

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
МО город Алапаевск Свердловская область

Утверждена  
приказом директора  
МАОУ СОШ №4  
от 30.08.2018 №01-06/330  
/З.Г. Фомина/



## Клуб «Познай себя» 5 -9 классы

### Программа курса внеурочной деятельности

*Составитель:*  
*педагог-психолог*  
Белусова Н.А., 1КК

Рассмотрена на  
ШМК классных руководителей  
*протокол № 1 от 26.08.2019*

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
Никонова И.Г.  
28.08.2019  
\_\_\_\_\_/И.Г. Никонова/

2019 – 2020 учебный год

## Пояснительная записка

В основе программы психологического клуба «Познай себя» для параллели 5 – 9-ых классов, лежат следующие **нормативные документы и примерные программы**:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (действующая редакция, 2016);
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, приказ МО РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 (ФГОС ООО);
- Основная образовательная программа Основного общего образования МАОУ СОШ №4, /ООО ООО/;
- Календарный учебный график, Учебный план школы на 2019 – 2020 учебный год;
- Авторская программа Хухлаевой О.В. **Тропинка к своему «Я»** (Хухлаева О.В. **Тропинка к своему «Я»: уроки психологии в средней школе (5-6).**- М.: «Генезис», 2005).
- Программа «Психология» учебный курс для III – XI классов» (авторы: А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых), рекомендованной редакционно-издательским советом Российской академии образования к использованию в качестве учебно-методического пособия.

Рабочая программа составлена с учётом Федерального Государственного стандарта. Согласно действующему Базисному учебному плану рабочая программа предусматривает занятия клуба в объеме 70 часов в год 2 часа в неделю.

Программа составлена на основе Фундаментального ядра содержания общего образования, требований к результатам основного общего образования, представленных в Федеральном государственном стандарте общего образования второго поколения. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий для основного общего образования, преемственность с программой начального общего образования.

**Цель реализации Основной образовательной программы основного общего образования:**

- обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником целевых установок, знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

- становление и развитие личности в ее индивидуальности, самобытности, уникальности, неповторимости.

Глобальные цели формулируются с учетом рассмотрения психологического образования как компонента системы образования в целом, поэтому они являются наиболее общими и социально значимыми. С учетом вышеназванных подходов глобальными целями биологического образования являются:

— **социализация** обучаемых как вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающее включение учащихся в ту или иную группу или общность – носителя ее норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства внутренним миром человека;

— **приобщение** к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопление обществом в сфере психологической науки;

— **ориентация** в системе моральных норм и ценностей: признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях, здоровья своего и других людей;

— **развитие** познавательных мотивов, направленных на получение нового знания о человеке, социальной группе; познавательных качеств личности, связанных с усвоением основ научных знаний, овладением методами исследования индивидуально-типологических качеств личности;

— **овладение** ключевыми компетентностями: учебно – познавательными, информационными, ценностно – смысловыми, коммуникативными;

— **формирование** у учащихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности к эмоционально-ценностному отношению к личности человека.

Реализация цели требует решения психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребёнка:

- формирование у школьников общих представлений о психологии как науке;
- оказание детям помощи в открытии внутреннего мира человека;
- пробуждение интереса ребёнка к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувства, переживания, настроение и так далее);
- понимание чувств настроений, переживаний других людей.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Включение в рамках внеурочной деятельности курса психологии «Познай себя» в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Обучение основам психологических знаний дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого ученик приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий по программе психологического клуба «Познай себя» обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях в соответствии с возрастными особенностями и потребностями.

Данная программа направлена также на развитие творческого мышления обучающихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

**Критериями эффективности занятий выступают:** снижение уровня школьной тревожности; позитивная динамика эмоционального развития ребенка, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств; гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка); повышение уверенности в себе и своих возможностях; формирование у детей позитивного отношения к школе, к учителям и одноклассникам; формирование учащимися траектории своего развития и самоопределение.

### **Методы и техники, используемые в программе**

1. Ролевые игры. Разыгрывание различных ситуаций, предлагаемых как этюды (например, обиженный и обидчик; учитель и ученик).

2. Дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия.

3. Рисуночная арт-терапия. Задания могут быть предметно-тематические («Я в школе», «Мое любимое занятие», «Мой самый хороший поступок») и образно-тематические: изображение в рисунке абстрактных понятий в виде созданных воображением ребенка образов (таких, как «Счастье», «Добро»), а также изображающие эмоциональные состояния и чувства («Радость», «Гнев», «Обида»).

4. Моделирование образцов поведения. Поскольку тревожность и страхи перед определенными ситуациями обусловлены отсутствием у младшего подростка адекватных способов поведения, нами подобраны игры и упражнения на снятие тревожности, на преодоление школьных страхов, которые позволяют преодолеть тревожность и расширить поведенческий репертуар ребенка.

5. Метафорические истории и притчи.

6. Развивающие упражнения (познавательная сфера).

#### **Принципы работы тренинговой группы**

Принцип добровольного участия в работе группы. Он касается как выполнения отдельных упражнений, так и участия в занятиях в целом.

Принцип обратной связи. В процессе занятий создаются условия, обеспечивающие готовность детей давать обратную связь другим детям и ведущему тренинга, а также принимать ее.

Принцип самопознания. В содержании занятий предусматриваются упражнения, помогающие ребенку самостоятельно познавать особенности своей личности.

Принцип равноправного участия. В соответствии с этим принципом необходимо создавать условия для равноправного межличностного общения детей на занятиях.

Принцип психологической безопасности. Упражнения не должны пугать и настораживать детей.

#### **Структура занятия**

Каждое занятие начинается ритуалом приветствия, выполняющим функцию установления эмоционально-позитивного контакта психолога с ребенком и формирования у ребенка направленности на сверстников, и завершается ритуалом прощания. Эти процедуры спланируют детей, создают атмосферу группового доверия и принятия.

Разминка включает упражнения, которые помогают детям настроиться на работу, повышают уровень их активности и способствует формированию групповой сплоченности.

Обсуждение домашнего задания проводится после (иногда вместо) разминки и способствует закреплению пройденного материала.

Основная часть занятия включает в себя психотехнические упражнения, игры и приемы, направленные на решение основных задач тренинга.

Обсуждение итогов занятия, или рефлексия является обязательным этапом и предполагает эмоциональную и смысловую оценку содержания занятия в ходе заключительного обсуждения. Соблюдение подобной структуры занятий, привыкание к ней детей помогает им войти в новую деятельность и сформировать соответствующие ожидания. В данном классе обучающиеся знакомятся с познавательными процессами и приступают к изучению психических свойств личности, к которым относятся способности, характер и темперамент. Эту сложную тему обучающиеся будут изучать в течение всего учебного года.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Отбор и распределение научного материала по темам для проведения внеклассных занятий в школе связаны как с логикой самой науки, так и с логикой возрастных закономерностей психического развития школьников.

При определении содержательной последовательности научных знаний учитывались прежде всего сензитивность возраста к восприятию тех или иных влияний и его ответственность за развитие основных психологических новообразований данного этапа онтогенеза.

Правильная организация учебной деятельности, предполагающая личностную включённость ребёнка в эту деятельность, создаёт благоприятные условия для развития познавательной сферы – ощущений, восприятия, памяти, мышления, воображения, внимания, речи. Всё это неизбежно связано с эмоционально-волевой сферой. Взаимообусловленность познавательной и эмоционально-волевой сфер личности в их совокупности и составляет базу общего развития ребёнка, развития его общих способностей и основных психологических новообразований возраста.

Школьники каждого подросткового класса – 5-9-го – наряду с общей тенденцией развития в этом возрасте имеют свои существенные психологические особенности. При разработке программы учитывалось, что этот возраст является благоприятным временем для пробуждения у детей интереса к самим себе, для постепенного понимания своих возможностей, способностей. Особенности характера, темперамента, для развития и укрепления доверия к себе, чувства собственного достоинства.

Для приобретения практических навыков и повышения уровня знаний в рабочую программу включены практические занятия (предусмотренные авторской программой), а также экскурсии.

Программа является документом, открытым для внесения изменений, дополнений. Корректировка рабочей программы осуществляется по мере необходимости в соответствии с полученными результатами.

**Введение** (2 часа). Понятие о психологическом тренинге. Значение психологии для познания самого себя и других, для успешного осуществления учебной и иной деятельности, для общения и взаимодействия с окружающими людьми, для самовоспитания и выбора профессии. Психологический практикум.

**Я и школа** (4 часа). Осознание себя как личности. Социальная роль – ученик. Классный коллектив и сплоченность. Лидерство. Психологический практикум.

**Наши сходства и различия** (4 часа). Психологический портрет. Индивидуально-типологические особенности личности. Взаимное доверие и координация совместных действий. Психологический практикум.

**Восприятие** (4 часа). Система восприятия окружающего мира. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Психологический практикум.

**Первое впечатление** (4 часа). Что такое внешний вид человека. Лицо человека. О чём говорят жесты. Что можно узнать по походке и осанке. Речь говорит сама за себя. Одежда и причёска. Психологический практикум.

**Самооценка** (4 часа). Самооценка. Взгляд со стороны. Что значит быть культурным человеком. Мы – пассажиры. Мы – зрители. Мы путешественники. Психологический практикум.

**Способности** (4 часа). Что такое способности. Возникновение способностей в истории человечества. Откуда берутся способности. Задатки как природная основа способностей. Как развиваются способности. Компенсация способностей. Одарённость как сочетание способностей. Одарённость, талант, гениальность. Общие способности. Мышление, память, восприятие окружающего мира, творческое отношение к действительности и воображение как общие способности. Способности в школе. Способность к учению. Способность к творчеству. Интерес и успешность в деятельности. Самооценка способностей. Психологические практикум.

**Память** (6 часов). Зрительная, слуховая и моторная память. Долговременная и кратковременная память. Условия, улучшающие запоминание и препятствующие ему. Психологический практикум.

**Внимание** (6 часов). Особенности внимание. Объем, распределение, переключение и устойчивость внимания. Развитие навыков концентрации внимания. Психологический практикум.

**Мышление** (6 часов). Словесно-логическое и наглядно-образное мышление. Развитие мыслительных операций (анализ, синтез, сравнение, обобщение и классификация). Развитие логического мышления. Развитие пространственных представлений. Психологический практикум.

**Характер** (4 часов). Что такое характер? Черты характера. Нравственные черты характера. Волевые черты характера. Черты характера и способности. Любознательность и влюблённость в мир. Воля и трудолюбие. Сосредоточенность и внимание. Характер и успехи в школе.

**Темперамент** (4 часа). Что такое темперамент. Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и общение. Темперамент и характер. Темперамент и способности.

**Саморегуляция** (8 часа). Стресс. Регуляция поведения. Целеполагание, преодоление проблем. Релаксация снятие напряжения. Психологический практикум.

**Особенности общения** (8 часа). Что такое потребность в общении. Психологические особенности человека и общение. Непосредственное общение. Особые виды общения. Что значит уметь общаться. Навык, манера и стиль общения. Пространство и время общения. Слушать и слышать. Подстройка в общении. Психологический практикум в форме обобщающего урока.

**Я личность** (2 час). Подведение итогов.

#### Учебно-тематический план

№	Тема.	Количество		
		Часов	Практических работ	Тренинг
1	Введение	2		1
2	<b>Я и школа</b>	4	1	2
3	<b>Наши сходства и различия</b>	4	1	2
4	<b>Восприятие</b>	4		2
5	<b>Первое впечатление</b>	4		2

6	<b>Самооценка</b>	4	1	2
7	<b>Способности</b>	4	1	2
	<b>Память</b>	6	1	4
	<b>Внимание</b>	6	1	4
	<b>Мышление</b>	6	1	4
8	<b>Характер</b>	4	1	2
9	<b>Темперамент</b>	4	1	2
10	<b>Саморегуляция</b>	8	2	4
11	<b>Особенности общения</b>	8	1	4
12	<b>Я личность</b>	2		1
	<b>Итого</b>	<b>70</b>	<b>12</b>	<b>38</b>

## Тематическое планирование

### Клуб «Познай себя» (70 часов – 2 часа в неделю)

№ занятия	Тематика учебных занятий	Количество часов
1.	Введение	1
2.	Знакомство с психологическим тренингом	1
3.	Я в школе	1
4.	Мой класс	1
5.	Лидер - это...	1
6.	Психологический практикум.	1
7.	Наши сходства и различия.	1
8.	Психологический портрет.	1
9.	Индивидуально-типологические особенности личности.	1
10.	Особенности восприятия окружающего мира	1
11.	Психологический практикум.	1
12.	Система восприятия окружающего мира.	1
13.	Время и восприятие. Диагностика восприятия	1
14.	Реакция на новизну. Расстояние и восприятие.	1
15.	Психологический практикум.	1
16.	Первое впечатление и внешний вид	1
17.	Кто стучится в дверь ко мне?..	1
18.	Зазеркалье	1
19.	Психологический практикум.	1
20.	Что значит быть культурным человеком.	1
21.	Самооценка личности	1
22.	Диагностика и коррекция самооценки	1
23.	Психологический практикум.	1
24.	Способности и задатки человека	1
25.	Откуда берутся способности	1
26.	Диагностика способностей	1



27.	Одарённость, талант, гениальность.	1
28.	Память	1
29.	Диагностика памяти	1
30.	Психологический практикум.	1
31.	Долгосрочная и краткосрочная память	1
32.	Развитие памяти	1
33.	Психологический практикум.	1
34.	Внимание	1
35.	Диагностика внимания	1
36.	Психологический практикум.	1
37.	Развитие объема и устойчивости внимания	1
38.	Развитие переключения и распределения внимания	1
39.	Психологический практикум.	1
40.	Мышление	1
41.	Диагностика мышления	1
42.	Психологический практикум.	1
43.	Учимся мыслить	1
44.	Развитие логического мышления	1
45.	Психологический практикум.	1
46.	Особенности характера человека	1
47.	Диагностика характера	1
48.	Волевые черты характера	1
49.	Психологический практикум.	1
50.	Мой темперамент	1
51.	Диагностика темперамента	1
52.	Мы разные, но мы вместе... (самопрезентация)	1
53.	Психологический практикум.	1
54.	Стресс.	1
55.	Психологический практикум.	1
56.	Регуляция поведения.	1
57.	Психологический практикум.	1
58.	Целеполагание, преодоление проблем.	1
59.	Психологический практикум.	1
60.	Релаксация и снятие напряжения.	1
61.	Психологический практикум.	1
62.	Как мы общаемся?..	1
63.	Диагностика стиля общения	1
64.	Психологический практикум.	1
65.	Вербальное общение	1
66.	Психологический практикум.	1
67.	Невербальное общение	1
68.	Психологический практикум.	1
69.	Я личность. Самоанализ	1
70.	Психологический практикум.	1
	<b>Итого:</b>	<b>70</b>